ISAGENIX INTERNATIONAL MC

**TOUT LE NÉCESSAIRE**

**POUR ATTEINDRE**

**ET MAINTENIR**

**SANS PEINE**

**VOTRE POIDS**

**DÉFINITIF !**

# LE CONCEPT AMAIGRISSANT ISAGENIX

# Table des matières

Pages


*Message du président* ..... *2*

*Votre trousse contient* ..... *3*

*Voici le secret de votre réussite* ..... *3*

*Étape 1 : C'est un départ!* ..... *5*

*Jours 1 et 2* ..... *5*

*Étape 2 : Jours 3 à 7* ..... *6*

*Étape 3 : Jours 8 et 9* ..... *6*

*Méthodes optionnelles* ..... *7*

*Recettes de Frappé IsaLean*[MC] ..... *9*

*Atteindre votre poids idéal* ..... *11*

*Maintien : le plan à 5 étapes Isagenix* ..... *11*

*Maintenir votre objectif* ..... *13*

*Conseils pour rester sur la bonne voie* ..... *13*

*Programme de marche* ..... *14*

*350 calories sur le pouce!* ..... *16*

*Recettes pauvres en calories* ..... *17*

*Tableau % de tissu adipeux pour lui* ..... *22*

*Tableau % de tissu adipeux pour elle* ..... *22*

*Diagramme d'amaigrissement pour lui* ..... *23*

*Diagramme d'amaigrissement pour elle* ..... *24*

# *Bienvenue!*

Bienvenue dans la famille!
En tant que membre de la famille Isagenix, vous verrez que ce produit procure plusieurs avantages à chacun. Le Concept Amaigrissant Isagenix transforme la vie des gens en ouvrant la porte à la croissance et l'autonomie financières. Aussi efficace que facile à adopter cette méthode contient tous les ingrédients du succès. Notre produit vous aidera à perdre du poids, à vous sentir en pleine forme et à réaliser vos rêves. Isagenix vous guidera vers la réalisation de vos objectifs, mais le succès dépend finalement de vous. Les produits Isagenix vous enseigneront l'art du succès comme pas un, puisqu'ils font effet. Faire partie de l'équipe Isagenix est synonyme de plaisir, de gratifications, de santé et de vie optimale. Félicitations donc d'avoir choisi de faire partie d'un programme positif et transformateur. Je vous remercie personnellement de votre engagement.
***Sincèrement,***

John W. Anderson
Président – Isagenix International

# *Félicitations*

Vous êtes sur le point de vivre une expérience des plus excitantes et gratifiantes de votre vie!
Si jamais vous avez essayé de perdre de **2 *à 35*** kilos mais en vain,
voici l'expérience unique que vous espériez depuis si longtemps…

***Votre quête de la méthode amaigrissante***
***aussi parfaite que permanente est terminée!***

Le ***Concept Amaigrissant*** Isagenix est conçue pour vous aider à perdre tout excédent de poids de façon sécuritaire et efficace et ce, ***PLUS VITE*** que vous l'imaginez.
Vous le verrez, ce concept offre un choix de méthodes à la hauteur de vos objectifs et mode de vie.

Que vous choisissiez d'abord notre ***Méthode de Départ Rapide*** ou la ***Méthode Cycle de Départ,*** ou la ***Méthode Cycle de 30 jours,*** nous sommes sûrs que ce sera votre plus grande réussite dans ce domaine.

Nous recommandons à tous de commencer par la ***Méthode Cycle de Départ,*** car c'est l'occasion rêvée d'expérimenter tous nos produits de conception exclusive et d'obtenir des résultats immédiats et très encourageants.

Cette méthode est conçue pour opérer synergiquement afin de stimuler les mécanismes amaigrissants de votre corps, tout en procurant les nutriments nécessaires à la santé.

# *Votre trousse contient :*

Votre ***trousse Cycle de Départ*** inclut tout le nécessaire pour réussir sauf votre engagement, ***qui doit venir de vous!***

- ***2 bouteilles de Boisson Départ Rapide***
- ***1 bouteille de Capsules Accélérateur Naturel***
- ***1 boîte (14 repas) de Frappé IsaLean*** $^{MC}$
- ***1 bouteille de Collations à croquer Isagenix***
- ***La cassette Méthode Amaigrissante Isagenix***
- ***1 ruban gradué***
- ***Et bien sûr, ce livret d'instruction!***

***La trousse Cycle pour Débutants est disponible à la vanille française et chocolat onctueux.***

# *Voici le secret de votre réussite…*

***Boisson Départ Rapide – Baies Naturelles***

La bouteille de 32 oz de ***Boisson Départ Rapide*** est une boisson à base d'herbes au goût unique qui prédisposera votre corps à une perte de gras. Elle contient plus de 70 oligo-éléments d'origine végétale, de l'aloès, et un mélange d'extraits de tisanes qui aideront votre corps à passer du mode accumulation de gras au mode amaigrissement. Les herbes pourront aussi aider à purifier votre corps de ses toxines. Absorber au moins une portion par jour, dans le cadre du maintien du poids, empêchera les ballonnements et la rétention de liquides qui contribuent au gain de poids.

***Capsules Accélérateur Naturel***

Une capsule naturelle sans éphédrine ou ma-huang, et pourtant riche en ingrédients qui aideront à fondre la graisse du corps lorsqu'on l'emploie conjointement avec les autres produits du ***Concept Amaigrissant*** **Isagenix.** Cette formule aussi naturelle qu'unique non seulement opère au niveau de la perte de poids, mais appuie vos objectifs de gestion du poids à long terme et doit être utilisée chaque jour pour conserver le poids ciblé.

# *Frappés IsaLean*[MC]

***Chocolat onctueux & Vanille Française***

Le ***Frappé IsaLean***[MC] est conçu pour être utilisé conjointement avec le ***Concept Amaigrissant Isagenix.*** Il peut remplacer un ou deux repas quotidiens. Enrichi de 72 minéraux et oligo-éléments, vitamines, protéines et acides aminés, c'est un substitut de repas délicieux et complet. Il sert également de base à votre programme de maintien du poids. Il n'existe pas de meilleure façon d'offrir la quantité maximum de nutriments dans un minimum de calories. Ce qui signifie que vous détenez l'instrument parfait pour réduire en toute sécurité votre absorption quotidienne de calories sans sacrifier ou priver votre corps des nutriments nécessaires à la santé. Ce mélange de protéines et d'acides aminés de haute qualité vous aidera à préserver et même à développer vos muscles, ce qui aidera à rehausser votre taux métabolique. Les vitamines et minéraux supplémentaires et la parfaite combinaison de 7 enzymes digestives favorisent l'utilisation maximum de tous les nutriments. Mais plus important encore, les nutriments aideront à refréner votre appétit et vos fringales. Le seul fait de remplacer un ou deux repas quotidiens par un frappé réduira en toute sécurité votre absorption de calories, sans épuiser la réserve de nutriments dont votre corps a tant besoin.

# *Collations Isagenix – Chocolat & Vanille Naturels*

Une délicieuse collation parfaitement équilibrée en protéines, glucides et matières grasses. À 20 calories seulement par collation, ces comprimés à croquer assouviront votre faim et vos fringales lorsqu'employés avec les autres produits du ***Concept Amaigrissant.*** Ces collations vous apporteront une aide précieuse lorsqu'il s'agit d'atteindre et de maintenir le poids visé. Ils sont spécifiquement conçus pour vous aider à assouvir vos fringales et refréner votre appétit. Vous pouvez en prendre jusqu'à 6 par jour au lieu d'aliments peu nutritifs pour vous aider à gérer vos fringales et vous procurer une énergie de qualité supérieure.

***Lire avant d'essayer le Concept Amaigrissant Isagenix***

Les données contenues dans ce livret n'ont pas été évaluées par l'Office du contrôle pharmaceutique et alimentaire; elles ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie quelconque. Consultez toujours un professionnel de la santé avant d'essayer tout programme de gestion du poids. Si vous avez moins de 18 ans, êtes enceinte, si vous allaitez, êtes cardiaque ou souffrez de toute autre affection, consultez votre médecin. Discontinuer en cas de réaction allergique. **Diabétiques :** utiliser seulement sous la supervision d'un médecin. Garder hors de la portée des enfants.

# C'est un départ !
## *Étape 1 : Le Cycle Départ Rapide*

Les premières 48 heures du ***Concept Amaigrissant*** s'avèrent très excitantes!

### Vous perdrez du poids tous les jours !

Ces premiers jours sont très importants, car c'est une période de réorganisation pour votre corps qui passe alors du mode d'accumulation au mode de réduction des matières grasses. C'est ici que votre corps se nettoie de son trop-plein et ajuste votre appétit pour que vous n'ayez pas faim en cours de route. Il est très important de boire le minimum quotidien de 8 verres d'eau recommandé pour nettoyer efficacement votre système et vous aider à mieux gérer votre appétit.

### A) Première étape à suivre

**1.** Lire et réviser le livret d'instructions sur le Concept Amaigrissant Isagenix et pour ceux qui comprennent l'anglais, écouter la cassette audio.

**a)** Prenez note des mesures de toutes les parties de votre corps (utilisez le ruban gradué inclus dans la méthode).

**b)** Prenez note de votre poids avant de débuter la méthode (pesez-vous la veille en soirée).

**2.** Après les Jours 1 et 2 ainsi que le Jour 9, revérifier toutes vos données écrites et prenez note des nouvelles données.

### B) Mode d'emploi pour utiliser la Méthode Cycle de Départ Isagenix :

**Étape 1 (Jours 1 et 2)** ***Utilisant la Boisson Départ Rapide (Fast Start Drink), les Capsules Accélérateur Naturel (Natural Accelerator) et les Collations (Snacks).***

**a)** Boire **4 onces de la Boisson Départ Rapide, 4 fois par jour** avec 8 onces d'**eau froide**. (lire la **Note spéciale no.1** à la page suivante). Remplir le bouchon de la Boisson à 1/8 de pouce du haut pour obtenir 1 once.

**b)** Prendre **2 Capsules Accélérateur Naturel** par jour; 1 capsule le matin et 1 capsule en après-midi avec la Boisson Départ Rapide. Au dosage recommandé, vous en avez pour 30 jours.

**c)** Prendre **2 Collations** (Snacks) avec 8 onces d'**eau froide** (total de 6 Collations par jour). Celles-ci sont incluses dans la méthode Isagenix.

**d)** Boire un minimum de **8 verres d'eau froide additionnels** par jour (8 onces par verre) afin d'aider au nettoyage et à la régularité.

**Note :** Si vous devez absolument manger ou êtes pris de vertige durant ces deux journées au jus, nous vous suggérons de couper une pomme en quartiers et de les déguster au courant de la journée comme collation supplémentaire.

***À tous les jours, au lever et au coucher, répétez vos buts afin de renforcer vos résolutions et vous garder sur la bonne voie.***

## Étape 2 (Jours 3 à 7) *Arrêter de prendre la Boisson Départ Rapide et continuez d'utiliser les Capsules Accélérateur Naturel. Ajouter le Frappé IsaLean^MC au chocolat onctueux ou à la vanille française à la place de 2 repas réguliers (idéalement le déjeuner et le souper). Vous pouvez prendre 1 repas régulier.*

### Directions :

**a)** Boire **1** ***Frappé IsaLean^MC*** pour le déjeuner et **1** ***Frappé IsaLean^MC*** pour le souper (avec 8 onces d'**eau froide**).

**b)** Prendre **un lunch bien équilibré de 400 à 600 calories** par jour (voir le livret pour des suggestions).

**1.** Éviter les aliments transformés (fast food) et les produits à base de sucre raffiné (boisson gazéifiée, bonbons, etc.).

**2.** Éviter le riz blanc, le pain blanc et les pommes de terre.

**3.** Un repas équilibré = hydrates de carbone (légumes), protéines (poisson, dinde et poulet) et gras essentiels (noix, poisson, graines de lin).

**c)** Prendre **2 Capsules Accélérateur Naturel** par jour (1 capsule le matin et 1 capsule en après-midi).

**d)** Prendre **jusqu'à 6 Collations** par jour avec de l'**eau froide (les Collations sont optionnelles pour cette phase-ci).** Celles-ci sont incluses dans la méthode Isagenix.

**e)** Boire un minimum de **8 verres d'eau froide additionnels** par jour (8 onces par verre).

**NOTE : Idéalement, le repas recommandé est le lunch mais si cela vous convient mieux, vous pouvez prendre ce repas pour le souper.**

## Étape 3 (Jours 8 et 9) *Répéter la phase 1 en utilisant la Boisson Départ Rapide, les Capsules Accélérateur Naturel et les Collations.*

**a)** Boire **4 onces de la Boisson Départ Rapide, 4 fois par jour** avec 8 onces d'**eau froide**. (lire la **Note spéciale no.1** à la page suivante).

**b)** Prendre **2 Capsules Accélérateur Naturel** par jour; 1 capsule le matin et 1 capsule en après-midi avec la Boisson Départ Rapide.

**c)** Prendre **2 Collations** avec 8 onces d'**eau froide** (total de 6 Collations par jour). Celles-ci sont incluses dans la méthode Isagenix.

**d)** Boire un minimum de **8 verres d'eau froide additionnels** par jour (8 onces par verre) afin d'aider au nettoyage et à la régularité.

## *FÉLICITATIONS! VOUS AVEZ RÉUSSI !!!*

## Note spéciale

**1.** Pour réduire la sensibilité à la Boisson Départ Rapide - prendre **2 onces de la Boisson** avec 8 onces d'**eau froide, 8 fois par jour** et prendre **1 ou 2 Collations avant la boisson** (total de 6 Collations par jour). Ces dernières sont incluses dans la méthode Isagenix.

**2. Eau froide –** vous brûlerez 100 calories de plus par litre en buvant de l'eau froide.

**3. Pourquoi faire de l'exercice?** Pour la femme – « Entre l'âge de 30 à 50 ans, la femme perd 2 à 5 kilos de masse musculaire à cause de l'inactivité physique. »

***C'est prouvé que l'exercice tonifie et augmente la masse musculaire et de ce fait, les muscles aident à tenir à distance l'augmentation de poids.*** (*Health*, numéro de sept. 2002).

# MÉTHODE OPTIONNELLE : CHOIX 1

## *Le Cycle Départ Rapide Isagenix*

Cette méthode constitue l'***Étape 1*** de la ***Trousse Cycle de Départ*** ou la ***Trousse Cycle de Départ Rapide***. C'est le choix idéal pour ceux qui désirent obtenir des résultats maximums dans le plus bref délai ou pour ceux qui ont moins de 5 kilos à perdre. Pour suivre cette méthode, référez-vous simplement à l'***ÉTAPE 1*** à la page 5.

La plupart sont tellement motivés par leurs résultats qu'ils veulent immédiatement passer à l'***ÉTAPE 2*** de cette méthode. L'***ÉTAPE 2*** incorpore le ***Frappé IsaLean***[MC] et les ***Collations Isagenix***.

**SUPER POUR L'OCCASION SPÉCIALE : ENTREZ DANS VOTRE ROBE OU VOTRE COMPLET ; PERDEZ CES 2 À 5 KILOS EN TROP !**

## *VOYEZ VOS KILOS FONDRE !*

# MÉTHODE OPTIONNELLE : CHOIX 2

## *CYCLE DE 30 JOURS*

La beauté du Concept Amaigrissant Isagenix réside dans sa flexibilité. En effet, il peut être réparti sur une période de 30 jours en utilisant les mêmes produits inclus dans la trousse Cycle de Départ (9 jours). C'est une excellente alternative pour ceux et celles qui désirent un nettoyage et perdre du poids à un rythme plus modéré, soit 2 à 7 kilos par mois (5 à 15 lbs) ou encore incorporer des aliments solides à tous les jours. De plus, ce scénario est approprié pour les personnes qui ont complété soit la Méthode Cycle de Départ (9 jours), soit la Méthode de Départ Rapide (2 jours avec la Boisson Départ Rapide) et qui ont encore du poids à perdre ou désirent maintenir leur perte de poids. Sélectionner des repas pauvres en matières grasses et de 400 à 600 calories.

### PLAN A :

-Prendre 2 ***Capsules Accélérateur Naturel*** chaque jour; 1 le matin et 1 en après-midi.
-Remplacer un repas par jour (idéalement le dîner) avec la ***Boisson Départ Rapide*** (Fast Start Drink) (4 onces de Boisson Départ Rapide avec 8 onces d'eau froide) ou avec 1 ***Frappé IsaLean***[MC] (Shake).
-Prendre jusqu'à 2 repas de 400 à 600 calories par jour et pauvres en matières grasses.
-Consommer les ***Collations (Snacks)*** incluses dans la Méthode Isagenix aussi souvent que vous le désirez plutôt que de grignoter des aliments inappropriés.
-Boire un minimum de 8 verres d'eau froide à tous les jours (8 onces par verre).

**Note : La trousse Cycle de Départ contient 16 portions de la *Boisson Départ Rapide* et 14 portions du *Frappé IsaLean***[MC]**, quantité suffisante pour les 30 jours.**

## PLAN B :

-Prendre 2 ***Capsules Accélérateur Naturel*** chaque jour; 1 le matin et 1 en après-midi.
-Une fois par semaine, prendre 4 onces de la ***Boisson Départ Rapide*** avec 8 onces d'eau froide, 4 fois par jour ainsi que 8 verres additionnels d'eau froide (8 onces chaque verre) afin d'aider au nettoyage et à la régularité. Ce jour-là, ne consommer aucun aliment solide sauf des quartiers de pomme si vous ne pouvez vous abstenir de manger.
-Les journées où vous ne prenez pas la ***Boisson Départ Rapide***, remplacer un repas par jour soit avec un ***Frappé IsaLean***$^{MC}$, soit avec 6 ***Collations*** incluses dans le programme ***Isagenix***.

## UTILISER VOS PRODUITS DE FAÇON CONTINUELLE

Continuer à utiliser les produits inclus dans le Concept Amaigrissant Isagenix pour atteindre vos buts. Nous suggérons le protocole suivant :
-2 Capsules Accélérateur Naturel par jour.
-Remplacer un ou plusieurs repas par jour avec le ***Frappé IsaLean***$^{MC}$ ou une portion de 4 onces de la ***Boisson Départ Rapide*** avec 8 onces d'eau froide.
-Les Collations sont un choix parfait pour refréner votre appétit.

# *Recettes IsaLean^MC au Chocolat Onctueux !*

Ces recettes que vous pouvez vous permettre dans le cadre du ***Concept Amaigrissant*** sont de véritables petits péchés !

***Crème Chocolat au Citron***
1 portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***^MC au chocolat onctueux
9 oz d'eau froide
3 glaçons
1 plein bouchon d'extrait de citron
Mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux.

***Caramel aux Amandes Jamoca***
1 portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***^MC au chocolat onctueux
10 oz d'eau froide / 4 glaçons
1 c. à café d'extrait d'amande / 1 c. à café de café instantané
Pour obtenir une saveur aussi riche qu'onctueuse, mélanger l'eau, les glaçons et le café avec l'extrait jusqu'à la consistance désirée.
Ajouter le ***Mélange à Frappé*** et mélanger pendant 15 secondes.

***Cerises au Chocolat***
1 portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***^MC au chocolat onctueux
9 oz d'eau fraîche
3 glaçons ou plus
1 plein bouchon d'extrait de cerise
Mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux.

# *Recettes IsaLean^MC à la Vanille Française !*

Ces recettes offrent une variété de choix amaigrissants pour votre plaisir.

***Soda Racinette***
1 portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***^MC à la vanille française
9 oz de racinette diète ou de votre boisson gazeuse favorite (ou même d'eau de Seltz).
Essayez les différentes combinaisons afin de trouver votre préférée!

***Café Au Lait !***
1 portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***^MC à la vanille française
9 oz de café chaud
Une merveilleuse boisson au café, aussi délicieuse que nourrissante!

***Smoothy Banane et Noix***
1 portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***^MC à la vanille française
9 oz d'eau fraîche / 3 glaçons ou plus
**Extraits de saveurs :**
1 plein bouchon d'extrait de banane
1 plein bouchon d'extrait de banane et noix
*Mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux.*

# *Autres Recettes IsaLean*[MC] *!*

***Moka à la menthe poivrée***
½ portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***[MC] au chocolat onctueux
½ portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***[MC] à la vanille française
10 oz d'eau chaude
1 plein bouchon d'extrait de menthe poivrée
Mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux.
***Conseil prudent pour boissons chaudes :***
*Enlever le couvercle de votre mélangeur et mélanger à vitesse réduite pour prévenir une montée de la température.*

***Quatre-quarts au Chocolat***
**1 portion de** *Mélange à Frappé IsaLean*[MC] **au chocolat onctueux**
**8 à 10 oz d'eau fraîche**
**Extraits de saveurs :**
1 plein bouchon d'extrait de saveur de beurre
1 plein bouchon d'extrait de citron

Variétés à l'infini pour les amateurs de chocolat!
Toujours mélanger l'eau avec les saveurs d'abord.
Ajouter des glaçons si désiré, puis le ***Mélange à Frappé IsaLean***[MC]**.**
Mélanger 15 à 20 secondes.

# *Autres fameuses recettes à la vanille!*

***Tarte aux pommes maison***
1 portion de ***Frappé IsaLean***[MC] à la vanille française
8-10 oz d'eau froide
4 glaçons
1 cuiller à café d'extrait de vanille
1 soupçon de poivre de la Jamaïque
Mélanger légèrement l'eau, les glaçons et saveurs dans le mélangeur.
Ajouter le ***Mélange à Frappé IsaLean***[MC] à la vanille française et mélanger de 15 à 20 secondes.
*Ne mélangez pas trop.*

***Smoothy Cherry-brandy***
1 portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***[MC] à la vanille française
9 oz d'eau fraîche
3 glaçons ou plus

**Extraits de saveurs :**
1 plein bouchon d'extrait de cherry
1 plein bouchon d'extrait de brandy
Mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux

***Smoothy Piña Colada***
1 portion de ***Mélange à Frappé IsaLean***[MC] à la vanille française
5 oz d'eau fraîche
1 tasse de glace concassée
**Extraits de saveurs :**
½ bouchon de noix de coco
½ bouchon d'ananas
1 bouchon de rhum
½ bouchon d'orange
Mélanger bien

# *Atteindre votre poids idéal*

Si après avoir complété votre Méthode Cycle de Départ initiale, vous avez encore du poids en trop, vous voudrez persévérer pour faire fondre ces kilos indésirables une fois pour toutes!

Nous vous recommandons d'obtenir une autre trousse Cycle de Départ qui vous fera économiser tout en vous laissant la flexibilité de répéter la Méthode de 9 jours après celle de 30 jours, ou d'utiliser les produits dans le cadre de votre programme de maintien une fois votre poids ciblé atteint.

Adopter la Méthode de 30 jours est notre option la plus populaire, car elle vous permet de prendre jusqu'à deux repas conventionnels par jour et vous préparera au programme de maintien qui suivra.

Ce programme peut être répété en toute sécurité jusqu'à ce vous ayez atteint votre poids parfait. Si vous préférez la discipline et les résultats rapides de la Méthode de Départ Rapide ou la Méthode de 9 jours, vous pouvez répétez ceux-ci, mais en commençant par la Phase 2 : jours 3 à 7, où vous remplacez 2 repas quotidiens par le ***Frappé IsaLean***[MC] et incluez un repas conventionnel de 400 à 600 calories. N'utilisez pas le Cycle de Départ Rapide pour plus de 2 jours consécutifs.

# *Maintien : le Plan à 5 étapes Isagenix*

***La solution au contrôle du poids à long terme et une vie saine***

**Félicitations!** Vous avez atteint votre but et nous sommes sûrs que vous avez l'intention d'y rester. Vous verrez que les 5 étapes furent conçues avec soin pour vous procurer la meilleure nutrition, la meilleure santé interne et externe, ainsi que le respect mérité par votre engagement envers un mode de vie sain. Pourvu d'une section alimentaire et d'une section de recettes, le Plan à 5 étapes est la seule chose qu'il vous faut pour toujours rester sur la bonne voie.

## *Étape 1 : Déterminer le poids visé et le maintenir!*

**Les calories comptent!** Il est donc important de connaître la quantité exacte d'aliments et de nutrition qui vous permet de maintenir le poids visé et de parer aux fringales. Cette quantité de calories quotidienne est appelée votre **Limite de calories.**

***Poids visé de la femme x 3.95 + 828 calories = Limite de calories***

***Poids visé de l'homme x 5.3 + 879 calories = Limite de calories***

***Calculez la « Limite de calories » pour maintenir votre poids :***

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| _____ | ***x*** | _____ | **+** | _____ | = | _____ |
| Poids désiré | | Choisir 3.95 ou 5.3 | | Choisir 828 ou 879 Calories | | Limite de calories |

# *Se préparer à choisir*

Que vous planifiez de manger à la maison, au restaurant ou sur le pouce, votre Plan de Maintien Isagenix garantit que vous maintiendrez le poids visé.

***Rappelez-vous, vos choix alimentaires sont toujours déterminés par 3 facteurs :***

***a. La Limite de calories b. les calories brûlées par l'exercice***

***c. les calories des Frappés et Boissons de Départ Rapide IsaLean***[MC]

***a+b-c= calories disponibles pour les choix alimentaires de la journée***

# *Étape 2 : Il est facile de maintenir son poids!*

***Déterminez la quantité d'aliments conventionnels à manger***

Cette étape est facile. Maximisez les nutriments. C'est là justement que les produits Isagenix et les aliments conventionnels s'unissent pour vous appuyer! Nos produits sont riches en nutriments nécessaires pour maintenir et favoriser la santé et un taux métabolique amaigrissant, empêchant ainsi votre corps de ressentir des fringales et vous permettant un choix plus vaste dans la consommation d'aliments conventionnels.

Voyez comme c'est facile quand vous prenez un engagement santé pour la vie!
Planifiez de prendre deux ***Capsules Accélérateur Naturel*** chaque jour, un ***Frappé IsaLean***[MC] par jour comme substitut de repas et d'ajouter de 4 à 6 oz de ***Boisson Départ Rapide*** à l'eau **purifiée** que vous buvez quotidiennement.
Ceci vous donnera une base nutritionnelle solide grâce à 238 calories seulement!
Pour la plupart, ceci nous laisse entre 600 et 1600 calories de nourriture conventionnelle à savourer tout en maintenant notre poids!

# *Étape 3 : Manger par choix*

Soustrayez 238 calories de la Limite de calories calculée à l'**Étape 1** et vous obtiendrez le nombre de calories que vous pouvez consommer en mangeant… *Et ce, sans exercice!*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **-** | **238** | = |
| Limite de calories | | 238 calories | Nombre de calories alimentaires |

Manger par choix est une option flexible dans votre Méthode Isagenix vous permettant de personnaliser le reste de votre plan alimentaire de maintien. Mais voici le plus beau! Nous avons conçu des recettes délicieuses, nourrissantes et faciles à préparer, des idées de repas et collations judicieuses qui compléteront les nutriments que procurent les ***Produits de la Méthode Amaigrissante.***

***Fuyez le sucre raffiné et les produits qui en contiennent***

# *Étape 4 : Savoir c'est pouvoir!*

Tenez un journal où vous noterez tout ce que vous mangerez le premier mois de votre plan de maintien. Ce qui vous indiquera vos points forts et vos besoins. Nous avons tous des fringales périodiques.
Ce journal nous révèle quand nous mangeons judicieusement. Si pendant quelques jours, vous dépassez votre Limite de calories, reprenez pour 1 ou 2 jours la ***Boisson Départ Rapide*** et les ***Capsules Accélérateur Naturel,*** comme pendant les jours 1 et 2 de votre programme originel. Ce qui vous remettra aussitôt sur la bonne voie. Faites de même si vous avez pris plus de 3 kilos en une semaine, en plus de remplacer à nouveau le déjeuner et le dîner par deux ***Frappés IsaLean***[MC]**.** Et ce, jusqu'à ce que vous retrouviez le poids que vous désirez maintenir.

# *Maintenir votre objectif*

- Même si les fruits secs sont bons pour la santé, vous évitez quelque 100 calories par demi-tasse en mangeant des fruits frais.
- Une sauce piquante (chaude ou froide) pour poisson et poulet contiendra de la moutarde brune granuleuse, un peu d'ail, de la mayonnaise sans matières grasses et quelques gouttes de citron.
- ***Si vous avez la fringale, prenez quelques Collations Isagenix et laissez-les fondre dans votre bouche!***
- Parfois, le fait de se sentir le ventre creux est un signe de soif. Boire un verre d'eau froide de 8 oz.

Lorsque vous prenez l'avion, la compagnie aérienne a parfois besoin de 24 heures afin de pouvoir vous offrir un repas à faible teneur en matières grasses. Appelez à l'avance!

- Congelez des fruits, ajoutez-les à votre ***Frappé IsaLean***[MC] et savourez un délicieux smoothy! Congelez votre ***Frappé IsaLean***[MC] dans un bac à glaçons pour obtenir un délicieux popsicle!

***Reconnaissez vos efforts soutenus et votre engagement avant de vous coucher chaque soir!***

# *Conseils pour rester sur la bonne voie*

Prenez votre poids chaque semaine. Reprenez les jours 1 et 2 si vous avez pris plus de 3 kilos. Puis, répétez les jours 3 à 7. Revoyez votre journal alimentaire et votre plan d'exercice pour voir comment vous pourriez développer de meilleures habitudes.

- Une alimentation équilibrée réduit les fringales. En cas de fringale, assurez-vous de consommer tous vos produits de la ***Méthode Amaigrissante*** afin de garantir votre base nutritionnelle.
- Quand vous faites sauter des légumes, utilisez une vinaigrette sans matières grasses au lieu de beurre ou d'huile.
- **Réducteur de calories :** Remplacer les jus de fruits par un morceau de fruits ou ajouter ¼ de verre de jus de fruits à ¾ d'eau gazeuse.
- ***4 cannettes de soda contiennent plus de calories qu'un sandwich à la dinde!***
- Le yogourt sans matières grasses est un excellent substitut de la margarine, du beurre et de la crème sure.
- Essayer de manger avec l'autre main; vous mangerez moins tout en savourant davantage.
- Au lieu de beurre, tartinez votre rôtie avec de la confiture, de la jelée ou du beurre de pomme.

# *Étape 5 : Faites de l'exercice! Bougez ce corps…*

Le mouvement brûle les calories et renforcit l'ossature. Votre but : paraître aussi bien que vous vous sentez. L'exercice est la clé de la santé interne et externe. Vous pouvez aussi manger davantage quand vous faites de l'exercice. Votre objectif pour les six premiers mois de maintien de poids : marcher pendant 45 minutes quatre (4) fois par semaine.

***Vous êtes capable!!!***

***Partez doucement – 20 minutes 3 fois par semaine***
***45 minutes = 250 calories***

Nous avons développé un programme de marche pour que vous puissiez continuer de brûler les calories tout en gardant la forme pour l'aérobic. Rappelez-vous le principe de base du maintien du poids : absorber le nombre de calories qu'on peut brûler. Quarante-cinq (45) minutes d'exercice brûle approximativement 250 calories. Vous pouvez ainsi ajouter ces calories à votre Limite de calories et jouir de choix de repas additionnels tout en maintenant le poids ciblé!

# *Programme de marche*

La marche est une activité qui se pratique en tout lieu sans équipement spécial et sans avoir à payer des frais mensuels d'adhésion à quelque club. Mais surtout, la marche remplit toutes les conditions de l'aérobic : votre activité doit faire jouer d'importants groupes musculaires de façon répétée sur une grande période de temps pour pleinement bénéficier des bienfaits de l'exercice. De plus, la marche est un exercice où l'on porte son poids et elle nous aide à garder les os aussi sains que solides.

### *Indications*

Consultez toujours votre médecin ou professionnel de la santé avant d'entreprendre tout programme d'exercice.

### *Commencez doucement*

Plusieurs s'épuisent rapidement lorsqu'ils entreprennent un nouveau programme d'exercice en cherchant à faire le maximum en un minimum de temps. Si vous cherchez à améliorer la qualité du reste de votre vie, rien ne sert de courir.

***Vous êtes capable!!!***

***Commencez doucement – 20 minutes 3 fois par semaine***

***Restez dans votre zone de confort***
Prenez votre propre pouls et surveillez votre rythme cardiaque pendant votre marche. Pour prendre votre pouls, exercez une légère pression de l'index et du majeur sur votre poignet. Comptez les pulsations pendant dix secondes, puis multipliez par 6 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

***Fixez-vous des objectifs réalistes à court et long terme***

Votre objectif à court terme : 20 minutes de marche 3 fois par semaine. Développez l'attitude « je suis capable ». Quand vous êtes confiant de pouvoir faire les 20 minutes, ajoutez 5 minutes chaque semaine jusqu'à ce que vous soyez parvenu à quatre marches de 45 minutes par semaine. Tout en marchant, répétez : ***J'EN SUIS CAPABLE!***
***Avec le temps, vous vous fixerez un objectif à long terme.***
***Réalisez un minimum de fréquence, d'intensité et de durée***
***afin d'être en meilleure santé!***
Votre rythme cardiaque optimal pendant l'exercice se situe entre 60 et 80%
du rythme maximum pour votre âge.
**Pour le calculer : soustraire votre âge de 220;**
**multiplier le résultat par 80% (0.8)**
**puis par 60% (0.6)**
Le premier chiffre représente le plus haut point de votre échelle d'intensité à l'entraînement, le second chiffre le plus bas point.

# *Programme de marche*

Une règle simple à suivre pour une marche à bon pas est de marcher de façon à pouvoir fredonner une chanson ou de soutenir une conversation ininterrompue.
Cette allure vous gardera à l'étape amaigrissante de la marche.
***Conseils pour réussir***
Planifiez au début de la semaine les jours et moments où vous ferez de la marche
Trouvez-vous un compagnon de marche.
Reconnaissez le paysage; parcourez d'abord le trajet en auto et planifiez un parcours pittoresque.
Gardez une paire de bas et vos chaussures de marche dans votre auto ou au travail.
Faites-en un jeu. Comptez le nombre d'animaux vus, les portes d'entrée bleues, les autos rouges ou même les différentes variétés de fleurs et d'arbres.
***Mouvements de marche***
Tenir la tête haute favorise une respiration efficace.
Marcher la poitrine en avant.
Balancer les bras pas plus haut que le sternum fait bouger la partie supérieure du corps et brûle plus de calories!
Garder les mains détendues et libres de bouger.
Prenez des pas d'égale longueur. Des pas trop longs peuvent imposer une tension à vos genoux. Rouler le pied en une boule talon-à-orteils pour faire bouger les tibias.

# *350 Calories sur le pouce*

## *Manger au casse-croûte*

- 16 pretzels et une tasse de soupe aux légumes.
- Végé-burger ou burger à la viande avec laitue et tomate (sans pain)
- Poulet (1 morceau de viande blanche) sur laitue avec vinaigrette sans matières grasses.
- Morceau de fruit et un morceau de pizza aux légumes ou sans garniture.
- Sandwich à la dinde, au poulet ou au poisson (sans fromage ni mayo)
- Yogourt avec une pomme cuite ou un fruit frais.
- Laitue avec quartiers d'orange et 6 amandes.
- 1 cuiller à soupe de vinaigrette à faible teneur en gras.

## *Fast-food*

- Salades avec vinaigrette en extra (sans fromage ni croutons)
- Burger sans garniture sur pain (sans mayonna)
- Pomme de terre cuite avec piment (sans fromage ni crème sure)
- Burrito aux fèves ou poulet avec avocat (sans fromage ni crème sure)
- Tortilla aux légumes, au poisson ou poulet, vinaigrette en extra et trempette

# *Dîner ou Souper de 350 à 600 Calories*

***Poulet à l'Orange***

Pour quatre personnes (450 calories)
4 poitrines de poulet (ou dinde) de 4 oz
½ c. à café de paprika
1 oignon moyen en tranches
½ tasse de jus d'orange concentré congelé
2 c. à soupe de cassonade
1 c. à café de sauce soya pauvre en sodium
½ c. à café de gingembre moulu
4 c. à café de sherry
*Dorer les morceaux de poulet au gril. Placer dans une cocotte enduite d'un anticollant. Saupoudrer de paprika. Disposer les tranches d'oignon sur le poulet.*
*Mélanger le jus concentré, la cassonade, le persil, la sauce soya, le gingembre, l'eau et le sherry.*
*Verser sur le poulet et les tranches d'oignon. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre (environ 35 à 45 minutes).*
**Suggestions d'accompagnements :**
- ½ tasse de riz brun
- carrottes cuites à la vapeur accompagnées de raisins
- haricots verts cuits à la vapeur

***Vivaneau et Salsa***

*Pour quatre personnes (450 calories)*
700 g de vivaneau
¼ tasse de coriandre haché
½ poivron tomate jaune et vert, vidé de ses graines et haché.
1 petit oignon doux haché
1 tasse d'ananas haché
1 c. à soupe d'huile d'olive
jus de 2 limes
*Mélanger la coriandre, les poivrons, les oignons et l'ananas. Couvrir et réfrigérer.*
*Mélanger l'huile et le jus de lime fraîchement pressé. Sur un gril ou dans une casserole enduite d'huile végétale, cuire le vivaneau environ 4 à 8 minutes chaque côté après l'avoir arrosé du mélange de jus de lime. Servir nappé de salsa.*
**Suggestions d'accompagnements :**
- ½ tasse de riz brun
- morceaux de concombre

# *Salades de 400 Calories*

***Délicieuse Salade au Tofu***
1 tasse de laitue
1 petite tomate hachée
3 oz de tofu en fines tranches
*Assaisonner le tofu de sel d'ail et autre assaisonnement au choix.*
*Verser 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole chaude.*
*Ajouter les tranches assaisonnées de tofu et dorer de chaque côté.*
*Laisser refroidir 15 minutes. Couper en bouchées et ajouter à la salade.*
*Assaisonner de vinaigrette au sésame sans matières grasses.*

***Salade de Pamplemousse***
1 tasse de laitue
¼ de pamplemousse coupé en morceaux
12 amandes
1 c. à soupe de fromage bleu frais
1 c. à soupe de vinaigre de framboise sans matières grasses

***Salade d'Orient***
½ tasse de laitue Bibb et ½ tasse de feuilles d'épinards frais
¼ tasse de mandarines égouttées
¼ tasse de croûtons aux herbes
2 c. à soupe de vinaigre blanc et 2 c.à soupe d'huile d'olive
*Saupoudrer légèrement d'amandes effilées.*

***Salade très végé***
1 tasse d'épinards et/ou laitue
2 tasses de vos légumes favoris
¼ tasse de fèves (rouges, garbanzo)
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe d'huile d'olive

***Salade d'épinards***
1 tasse d'épinards hachés
¼ tasse de champignons
½ tomate
½ œuf dur
1 c. à soupe de noix
1 c. à soupe de vinaigrette italienne à basses calories

***Salade de poitrine de poulet grillé***
1 tasse de laitue
1 poitrine de poulet grillé
¼ de tasse de croûtons
1 c. à soupe de parmesan râpé
1 c. à soupe de vinaigrette César ou italienne (sans matière grasse ou à basses calories)

# *Sandwichs de 400 à 500 Calories*

***Dinde ou Poulet***
3 oz. de dinde ou poulet *(viande blanche)*
ou rosbif extra maigre
2 tranches de pain santé ou de blé entier
laitue / tomate
moutarde / mayonnaise sans matières grasses

***Humus***
3 c. à soupe d'humus
1 tranche de tomate
2 tranches de pain santé ou de blé entier

***Thon***
3 oz de thon
1 c. à soupe de mayonnaise sans matières grasses
céleri, cornichon et oignon hachés
2 tranches de pain santé ou de blé entier

***Grilled Cheese***
1 tranche de fromage pauvre en matières grasses
1 tranche de tomate
2 tranches de pain santé ou de blé entier
***(peut être grillé avec de l'enduit anticollant ou 1 cuiller à soupe de beurre)***

# *Délicieuses Recettes au saumon !*

***Saumon froid poché au gingembre***
*Pour quatre personnes (375 calories)*
4 steaks de saumon
½ tasse de vin blanc sec
1 feuille de laurier
4-5 grains de poivre
½ tasse de yogourt nature sans matières grasses
2 c. à soupe de cassonade
2 c. à café de mayonnaise sans matières grasses
2 c. à soupe d'oignon vert finement haché
2 c. à café de gingembre

*Dans une grande poêle, mélanger vin, eau, feuille de laurier et grains de poivre. Chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter le saumon et couvrir. Mijoter 5-7 minutes en retournant une fois. Transférer sur un plat et réfrigérer pendant 2 heures. Dans un petit bol, mélanger*
*yogourt, mayonnaise et gingembre. Verser sur le poisson à l'aide d'une cuiller.*
**Suggestions d'accompagnements** :
- ½ tasse de riz brun
- légumes de votre choix cuits à la vapeur
- carottes ou petite courge jaune cuites à la vapeur

***Succulent Saumon Grillé***
*Pour quatre personnes (375 calories)*
450 g de filets de saumon
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de mayonnaise sans matières grasses
4 c. à soupe de vinaigrette au sésame
¼ c. à soupe de wasabi (facultatif)

*Rinser les filets et battre jusqu'à ce qu'ils soient secs. Mélanger les autres ingrédients dans un bol. Cuire à la poêle ou sous l'élément de la cuisinière. Verser ½ portion de la sauce sur les filets. Cuire 4-5 minutes et ajouter le reste de la sauce. Cuire 5-6 minutes selon l'épaisseur ou jusqu'à ce que le poisson s'effrite sous la main.*
**Suggestions d'accompagnements :**
- ½ tasse de riz brun
- haricots verts ou asperges cuits à la vapeur

# *Plats à la viande*

***Savoureux Cheeseburgers***
*Pour une personne (485 calories)*

6 oz de dinde ou bœuf maigre haché
1 tranche de fromage pauvre en matières grasses
2 c. à soupe de chapelure
¼ tranche de pain
1 blanc d'œuf
¼ c. à café de persil
1 c. à café de ketchup
Pincée de poivre et sel
*Mélanger tous les ingrédients dans un bol à mélanger. Former un burger et cuire à la poêle ou sous l'élément de la cuisinière jusqu'à la cuisson désirée. Ajouter une tranche de fromage juste avant qu'il soit à point.*

**Suggestion d'accompagnement :**
- une tranche de tomate et d'oignon

***Bœuf & Épinards sautés à feu vif***
*Pour une personne (250 calories)*

4 oz de steak de votre choix
¼ tasse d'eau bouillante
1 c. à soupe de granules de bouillon de bœuf
1 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium
½ c. à café de sucre
½ c. à café de racine de gingembre râpé
1/8 c. à café de piment doux broyé
1 carotte moyenne
1 oignon vert coupé en morceaux de 2 cm
100 g d'épinard frais haché

*Enlever le surplus de gras du steak. Trancher contre le fil et mettre de côté. Mélanger eau et bouillon. Bien remuer. Ajouter la sauce soya, le sucre, la racine de gingembre et le piment. Bien remuer et mettre de côté. Vaporiser la poêle d'enduit anticollant, chauffer 2 minutes à feu moyen. Ajouter carottes et oignon vert et remuer 2 minutes. Retirer de la poêle et mettre de côté. Placer le steak dans la poêle;sauter 4 minutes à feu vif. Ajouter le mélange de sauce soya et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 4 minutes. Ajouter les légumes et les épinards. Sauter à feu vif 1 minute ou jusqu'à ce que les épinards diminuent de volume. Servir sur ¼ tasse de riz cuit chaud sans sel.*

# *% recommandé de tissu adipeux comparé aux groupes d'âge*

***Hommes***

| SANTÉ | 19-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EXCELLENTE | 10.8% | 12.8% | 14.5% | 16.1% | 17.5% | 18.6% | 19.8% | 20.2% |
| BONNE | 14.9% | 16.5% | 18.0% | 19.4% | 20.5% | 21.5% | 22.7% | 23.2% |
| ACCEPTABLE | 19.0% | 20.3% | 21.5% | 22.6% | 23.6% | 24.5% | 25.6% | 26.2% |
| MAUVAISE | 23.3% | 24.4% | 25.2% | 26.1% | 26.9% | 27.6% | 28.7% | 29.3% |

***Avant la Méthode Isagenix :***
***Poids _____ kilos***
***% Tissu adipeux ____***
***Groupe d'âge_____***

***Date _____***

***Après le Cycle de 9 jours :***
***Poids _____ kilos***
***% Tissu adipeux***
***Groupe d'âge_____***

***Date _____***

# *% recommandé de tissu adipeux comparé aux groupes d'âge*

***Femmes***

| SANTÉ | 19-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EXCELLENTE | 18.9% | 18.9% | 19.7% | 21.0% | 22.6% | 24.3% | 26.6% | 27.4% |
| BONNE | 22.1% | 22.0% | 22.7% | 24.0% | 25.5% | 27.3% | 29.7% | 30.7% |
| ACCEPTABLE | 25.0% | 25.4% | 26.4% | 27.7% | 29.3% | 30.9% | 33.5% | 34.0% |
| MAUVAISE | 29.6% | 29.8% | 30.5% | 31.5% | 32.3% | 34.1% | 36.2% | 37.3% |

***Avant la Méthode Isagenix :***
***Poids _____ kilos***
***% Tissu adipeux____***
***Groupe d'âge_____***

***Date _____***

***Après le Cycle de 9 jours :***
***Poids_____ kilos***
***% Tissu adipeux _____***
***Groupe d'âge_____***

***Date _____***

# *Comment mesurer :*

Faire correspondre ces numéros à ceux du diagramme.

Toujours mesurer à la même heure, de préférence tôt le matin.

Noter vos résultats dans le diagramme tel qu'indiqué
et additionner les pouces et les poids tout au bas de la colonne.

Mesurer votre pourcentage de tissu adipeux à l'aide de l'Analyseur de tissu adipeux. Si vous ne l'avez pas, demandez une analyse GRATUITE au Consultant Isagenix.

# *Tableau d'amaigrissement pour Lui!*

| Mesures | Départ | Jour 1 | Jour 2 | Jour 9 | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| Date | | | | | |
| 1. Cou | | | | | |
| 2. Poitrine (aisselles) | | | | | |
| 3. Avant-bras – Gauche | | | | | |
| 4. Avant-bras – Droit | | | | | |
| 5. Diaphragme (cage thoracique) | | | | | |
| 6. Taille | | | | | |
| 7. Abdomen (6''↓ taille) | | | | | |
| 8. Mi-cuisse – Gauche | | | | | |
| 9. Mi-cuisse – Droite | | | | | |
| Total en pouces | | | | | |
| Total en pouces perdus | | | | | |
| % de graisse perdu à ce jour | | | | | |
| Mon poids | | | | | |
| Poids perdu à ce jour | | | | | |

## *Comment mesurer :*

Faire correspondre ces numéros à ceux du diagramme.

Toujours mesurer à la même heure, de préférence tôt le matin.

Noter vos résultats dans le diagramme tel qu'indiqué
et additionner les pouces et les poids tout au bas de la colonne.

Mesurer votre pourcentage de tissu adipeux à l'aide de l'Analyseur de tissu adipeux. Si vous ne l'avez pas, demandez une analyse GRATUITE au Consultant Isagenix.

## *Tableau d'amaigrissement pour Elle!*

| Mesures | Départ | Jour 1 | Jour 2 | Jour 9 | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| Date | | | | | |
| 1. Avant-bras – Gauche | | | | | |
| 2. Avant-bras – Droit | | | | | |
| 3. Poitrine (tour de) | | | | | |
| 4. Cage thoracique | | | | | |
| 5. Taille | | | | | |
| 6. Abdomen (6''↓ taille) | | | | | |
| 7. Fesses (9''↓ taille) | | | | | |
| 8. Cuisse – Gauche | | | | | |
| 9. Cuisse – Droite | | | | | |
| 10. Mollet – Gauche | | | | | |
| 11. Mollet – Droit | | | | | |
| 12. Genou avant – G | | | | | |
| 13. Genou avant – D | | | | | |
| Total en pouces | | | | | |
| Total en pouces perdus | | | | | |
| % de graisse perdu à ce jour | | | | | |
| Mon poids | | | | | |
| Poids perdu à ce jour | | | | | |

**Pour de plus amples informations sur**
**le Concept Amaigrissant Isagenix,**
**contacter votre consultant indépendant Isagenix.**